

男の料理教室

平成29年2月9日
比奈知市民センター

◆ 牛肉とキノコのオイスター炒め

材料 (4人分)

牛肉切り落とし	400g
タマネギ	中2個
しめじ	2パック
エリンギ	2パック
舞茸	1パック
ピーマン	中3個
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	適量

[作り方]

- ① 牛肉を一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけて片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を引き、炒めて器に移す。
- ② 同じフライパンで薄切りにしたタマネギ、ほぐしたしめじ・エリンギ・舞茸、輪切りにしたピーマンの順に炒め、①を加える。
- ③ ②にオイスターソースを絡めれば出来上がり。

◆ ねぎとシーフードの酢味噌あえ

材料 (4人分)

ねぎ	4本	
シーフード	80g	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	淡色みそ	大さじ1

[作り方]

- ① シーフードを熱湯に通して湯を切る。
- ② ねぎは熱湯でさっとゆでて水にとり、ペーパータオルでふいて2cm長さに切る。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ①と②をあえる。

◆ すまし汁

材料 (4人分)

そうめん	40g
だし汁	2カップ
塩	小さじ2/3弱
しょうゆ	少々
三つ葉	少々

[作り方]

- ① そうめんは熱湯でゆでる。
- ② 鍋にだし汁を温めて、塩・しょうゆで調味し、ざく切りにした三つ葉を入れてすぐに椀に注ぐ。

◆ バナナミルク

材料 (4人分)

バナナ	1本 (120g)
レモン汁	1/2個 (30g)
牛乳	150cc
はちみつ	大さじ1
コーンフレーク	適宜

[作り方]

- ① バナナは厚さ5mmの輪切りにしてボールに入れる。すぐにレモン汁を加え、ボールを軽く振ってバナナ全体にレモン汁をからめる。
- ② 牛乳150ccを加え、菜箸でひと混ぜしてからはちみつを加える。
- ③ バナナを傷つけないように菜箸で1～2分静かに混ぜてはちみつを溶かす。
- ④ 器に注いでコーンフレークをのせる。